

УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР  
ГБОУ № 190



*Н.В. Александрова*

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"  
ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ  
СТОЛОВАЯ № 4



М Е Н Ю  
05 ИЮНЯ 2023 ГОД  
6 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ 7-11 ЛЕТ

ЗАВТРАК

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ . . . . .	40	1.2	4.3	22.0	131.5	2008,2
ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ . . . . .	150	10.5	20.7	5.4	250.3	2008,218
ЧАЙ С ЛИМОНОМ. . . . .	200/7	0.3	0.1	15.5	64.1	2008,431
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ . . . . .	40	3.0	4.0	29.8	167.2	К/К
ЯБЛОКО СВЕЖИЙ . . . . .	100	0.4	0.4	9.8	44.4	К/К

Итого  
ОБЕД 15.4 29.5 82.5 657.6

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	60	2.8	11.7	4.2	133.3	2008,48
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ. . . . .	200/10/5	5.0	6.2	6.4	101.0	2008,84
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ. . . . .	250	29.8	22.8	46.2	509.4	2008,311
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА . . . . .	200	0.5	0.1	28.1	115.3	2008,401
ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ. . . . .	40	3.2	1.7	20.4	109.7	К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2.9	1.1	18.6	95.9	К/К

Итого  
ПОЛДНИК 44.2 43.6 123.9 1064.

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ. . . . .	100	7.2	4.2	53.2	279.4	2008,464
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ . . . . .	200	6.1	5.3	10.1	112.5	2008,434
МАНДАРИН СВЕЖИЙ . . . . .	100	0.5	0.1	5.1	23.53	К/К

Итого 13.8 9.6 68.4 415.4  
73.4 82.7 274.8 2137.

ДИРЕКТОР

ПОДЛЕСНОВА Н.М

КАЛЬКУЛЯТОР

СОКОЛОВА



АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"  
ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ  
СТОЛОВАЯ № 4



М Е Н Ю  
05 ИЮНЯ 2023 ГОД  
6 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ 12-18 ЛЕТ

ЗАВТРАК

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ . . . . .	40	1.2	4.3	22.0	131.5	2008,2
ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ . . . . .	200	14.1	27.6	7.2	333.7	2008,218
ЧАЙ С ЛИМОНОМ. . . . .	200/7	0.3	0.1	15.5	64.1	2008,431
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ . . . . .	40	3.0	4.0	29.8	167.2	К/К
ЯБЛОКО СВЕЖИЙ . . . . .	100	0.4	0.4	9.8	44.4	К/К

Итого . . . . . 19.0 36.4 84.3 741.0

ОБЕД

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	100	4.7	19.5	7.0	222.3	2008,48
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ. . . . .	250/15/10	6.9	8.1	8.0	132.6	2008,84
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ. . . . .	280	33.4	25.6	51.7	570.4	2008,311
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА . . . . .	200	0.5	0.1	28.1	115.3	2008,401
ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ. . . . .	60	4.8	2.5	30.6	164.5	К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4.3	1.7	27.9	143.8	К/К

Итого . . . . . 54.6 57.5 153.3 1349.

ПОЛДНИК

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ. . . . .	100	7.2	4.2	53.2	279.4	2008,464
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ . . . . .	200	6.1	5.3	10.1	112.5	2008,434
МАНДАРИН СВЕЖИЙ . . . . .	100	0.5	0.1	5.1	23.53	К/К

Итого . . . . . 13.8 9.6 68.4 415.4  
87.4 103.5 306.0 2505.

ДИРЕКТОР

ПОДЛЕСНОВА Н.М

КАЛЬКУЛЯТОР

СОКОЛОВА



УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР  
ГБОУ № 490



*И.В. Александрова*

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"  
ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ  
СТОЛОВАЯ № 4



М Е Н Ю  
06 ИЮНЯ 2023 ГОД  
7 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ 7-11 ЛЕТ

ЗАВТРАК

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ . . . . .	40	1.8	13.4	12.0	176	2008,1
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ . . . . .	150	5.4	6.2	24.0	173.3	2008,189
ЧАЙ С САХАРОМ. . . . .	200	0.2	0.1	15.0	61.7	2008,430
ПРЯНИК . . . . .	50	2.7	2.7	34.8	174.3	к/к
ГРУША СВЕЖАЯ . . . . .	200	0.8	0.6	20.6	91	к/к

Итого  
ОБЕД 10.9 23.0 106.4 676.4

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0.4	6.1	1.4	61.74	2008,19
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ГОВЯДИНЫ . . . . .	200/20	7.5	4.4	15.5	131.4	2008,92/68
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	250	14.6	10.8	18.1	228.8	2008,235
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ . . . . .	200	0.7	0.1	37.0	151.7	2008,406
ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ. . . . .	40	3.2	1.7	20.4	109.7	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2.9	1.1	18.6	95.9	к/к

Итого  
ПОЛДНИК 29.3 24.2 111.0 779.4

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ". . . . .	100	11.8	5.6	46.8	284.8	2008,479
СОК ФРУКТОВЫЙ. . . . .	200	1.0	0.2	18.0	77.8	2008,442
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ . . . . .	200	1.2	0.3	10.3	48.05	к/к

Итого 14.0 6.1 75.1 410.7  
54.2 53.3 292.5 1866.

ДИРЕКТОР

*[Signature]*

ПОДЛЕСНОВА Н.М

КАЛЬКУЛЯТОР СОКОЛОВА

*[Signature]*

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР

ГБОУ № 490

*М.В. Александрова*

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"  
ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ  
СТОЛОВАЯ № 4



М Е Н Ю  
06 ИЮНЯ 2023 ГОД  
7 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ 12-18 ЛЕТ

ЗАВТРАК

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ . . . . .	40	1.8	13.4	12.0	176	2008,1
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ . . . . .	200	7.2	8.3	32.0	231.1	2008,189
ЧАЙ С САХАРОМ. . . . .	200	0.2	0.1	15.0	61.7	2008,430
ПРЯНИК . . . . .	50	2.7	2.7	34.8	174.3	к/к
ГРУША СВЕЖАЯ . . . . .	200	0.8	0.6	20.6	91	к/к

Итого . . . . . 12.7 25.1 114.4 734.1  
ОБЕД

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	0.7	10.1	2.3	102.9	2008,19
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ГОВЯДИНЫ . . . . .	250/25	9.4	5.5	19.4	164.3	2008,92/68
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	280	16.4	12.2	20.3	256.2	2008,235
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ . . . . .	200	0.7	0.1	37.0	151.7	2008,406
ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ. . . . .	60	4.8	2.5	30.6	164.5	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4.3	1.6	27.9	143.8	к/к

Итого . . . . . 36.3 32.0 137.5 983.6  
ПОЛДНИК

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ". . . . .	100	11.8	5.6	46.8	284.8	2008,479
СОК ФРУКТОВЫЙ. . . . .	200	1.0	0.2	18.0	77.8	2008,442
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ . . . . .	200	1.2	0.3	10.3	48.05	к/к

Итого . . . . . 14.0 6.1 75.1 410.7  
63.0 63.2 327.0 2128.

ДИРЕКТОР

*[Signature]*

ПОДЛЕСНОВА Н.М

КАЛЬКУЛЯТОР

СОКОЛОВА

*[Signature]*

*[Signature]*



УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР  
ГБОУ № 190



*И.В. Александрова*

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"  
ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ  
СТОЛОВАЯ № 4



М Е Н Ю  
07 ИЮНЯ 2023 ГОД  
8 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ 7-11 ЛЕТ

ЗАВТРАК

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
БУТЕРБРОД С СЫРОМ . . . . .	35	4.5	8.7	7.4	125.9	2008,3
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА /ЗАПЕЧЕННЫЙ/С СОУСОМ АБРИКОСОВЫМ . . . . .	150/20	20.4	15.4	29.2	337.0	2008 225
КАКАО С МОЛОКОМ. . . . .	200	2.9	2.5	24.8	133.3	2008,433
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ . . . . .	40	3.0	4.0	29.8	167.2	к/к
БАНАН СВЕЖИЙ . . . . .	200	3.0	1.0	27.7	131.9	к/к

Итого  
ОБЕД 33.8 31.6 118.9 895.4

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ ИЗ СЫРА, ЯБЛОК И СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	5.5	8.2	2.1	104.2	2008,27
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ПТИЦЕЙ	200/10	5.0	4.7	12.5	112.4	2008,105
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ. . . . .	50/50	15.7	15.9	3.1	218.3	2008,259
КАША ГРЕЧНЕВАЯ . . . . .	150	3.6	4.6	37.7	206.6	2008,323
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК. . . . .	200	0.2	0.2	27.9	114.2	2008,394
ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ. . . . .	40	3.2	1.7	20.4	109.7	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2.9	1.1	18.6	95.9	к/к

Итого  
ПОЛДНИК 36.1 36.4 122.3 961.3

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ. . . . .	100	6.6	12.4	55.8	361.2	2008,467
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ. . . . .	200	6.1	5.3	10.1	112.5	2008,434
ГРУША СВЕЖАЯ . . . . .	200	0.8	0.6	20.6	91	к/к

Итого 13.5 18.3 86.5 564.7  
83.4 86.3 327.7 2421.

ДИРЕКТОР

*[Signature]*

ПОДЛЕСНОВА Н.М

КАЛЬКУЛЯТОР

СОКОЛОВА

*[Signature]*

*[Signature]*

УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР  
ГБОУ № 490



АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"  
ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ  
СТОЛОВАЯ № 4



М Е Н Ю  
07 ИЮНЯ 2023 ГОД  
8 ДЕНЬ

Льготное питание для детей и подростков 12-18 лет

ЗАВТРАК

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
БУТЕРБРОД С СЫРОМ . . . . .	35	4.5	8.7	7.4	125.9	2008,3
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА /ЗАПЕЧЕННЫЙ/С СОУСОМ АБРИКОСОВЫМ . . . . .	170/30	25.6	17.0	58.6	489.6	2008 225384
КАКАО С МОЛОКОМ. . . . .	200	2.9	2.5	24.8	133.3	2008,433
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ . . . . .	40	3.0	4.0	29.8	167.2	К/К
БАНАН СВЕЖИЙ . . . . .	200	3.0	1.0	27.7	131.9	К/К

Итого ОБЕД 39.0 33.2 148.3 1048.

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ ИЗ СЫРА, ЯБЛОК И СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	9.1	13.7	3.5	173.7	2008,27
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ПТИЦЕЙ	250/15	6.8	6.2	15.6	145.6	2008,105
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ. . . . .	75/75	23.6	23.8	4.7	327.4	2008,259
КАША ГРЕЧНЕВАЯ . . . . .	180	4.3	5.5	45.2	247.7	2008,323
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК. . . . .	200	0.2	0.2	27.9	114.2	2008,394
ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ. . . . .	60	4.8	2.6	30.6	164.5	К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4.3	1.7	27.9	143.8	К/К

Итого ПОЛДНИК 53.1 53.7 155.4 1317.

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ. . . . .	100	6.6	12.4	55.8	361.2	2008,467
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ. . . . .	200	6.1	5.3	10.1	112.5	2008,434
ГРУША СВЕЖАЯ . . . . .	200	0.8	0.6	20.6	91	К/К

Итого 13.5 18.3 86.5 564.7  
105.6 105.2 390.2 2929.

ДИРЕКТОР

ПОДЛЕСНОВА Н.М

КАЛЬКУЛЯТОР

СОКОЛОВА



УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР  
ГБОУ № 490



*М.В. Александро*

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"  
ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ  
СТОЛОВАЯ № 4



М Е Н Ю  
08 ИЮНЯ 2023 ГОД  
9 ДЕНЬ

Льготное питание для детей и подростков 7-11 лет

ЗАВТРАК

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ . . . . .	40	1.8	13.5	12.0	176	2008,1
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ . . . . .	150	8.2	13.6	31.3	280.3	2008, 211
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК . . . . .	200	1.5	1.3	22.4	107.3	2008,432
ВАФЛИ ОБОГАЩЕННЫЕ . . . . .	40	1.2	1.4	31.0	141.4	к/к
МАНДАРИН СВЕЖИЙ . . . . .	100	0.5	0.1	5.0	23.53	к/к

Итого  
ОБЕД 13.2 29.9 101.7 728.6

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0.8	6.1	4.0	73.74	2008,51
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5.2	6.2	11.4	122.5	2008,89
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ. . . . .	90/50	18.8	12.0	12.5	233.2	2008,261373
РИС ОТВАРНОЙ. . . . .	150	3.7	6.3	32.8	202.7	2008,325
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ. . . . .	200	0.2	0.0	25.7	103.6	2008,436
ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ. . . . .	40	3.2	1.7	20.4	109.7	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2.9	1.1	18.6	95.9	к/к

Итого  
ПОЛДНИК 34.8 33.4 125.4 941.4

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
ВАТРУШКА С ДЖЕМОМ . . . . .	100	5.3	2.0	61.9	286.7	2008,453
СОК ФРУКТОВЫЙ. . . . .	200	1.0	0.2	18.0	77.8	2008,442
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ . . . . .	100	0.4	0.4	9.8	44.4	к/к

Итого 6.7 2.6 89.7 409.0  
54.7 65.9 316.8 2079.

ДИРЕКТОР

ПОДЛЕСНОВА Н.М

КАЛЬКУЛЯТОР

СОКОЛОВА

УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР  
ГБОУ № 490



*М.В. Александрова*

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"  
ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ  
СТОЛОВАЯ № 4



М Е Н Ю  
08 ИЮНЯ 2023 ГОД  
9 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ 12-18 ЛЕТ

ЗАВТРАК

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ . . . . .	40	1.8	13.4	12.0	176	2008,1
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ . . . . .	200	10.9	18.2	41.7	373.8	2008, 211
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК . . . . .	200	1.5	1.3	22.4	107.3	2008,432
ВАФЛИ ОБОГАЩЕННЫЕ . . . . .	40	1.2	1.4	31.0	141.4	К/К
МАНДАРИН СВЕЖИЙ . . . . .	100	0.5	0.1	5.1	23.53	К/К

Итого . . . . . 15.9 34.4 112.2 822.1  
ОБЕД

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1.4	10.1	6.6	122.9	2008,51
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/15/10	7.1	8.2	14.3	159.5	2008,89
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ . . . . .	100/50	26.8	17.2	17.8	333.2	2008,261373
РИС ОТВАРНОЙ . . . . .	180	4.4	7.6	39.4	243.1	2008,325
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ . . . . .	200	0.2	0.0	25.7	103.6	2008,436
ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ . . . . .	60	4.8	2.6	30.6	164.5	К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4.3	1.6	27.9	143.8	К/К

Итого . . . . . 49.0 47.3 162.3 1270.  
ПОЛДНИК

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
ВАТРУШКА С ДЖЕМОМ . . . . .	100	5.3	2.0	61.9	286.7	2008,453
СОК ФРУКТОВЫЙ . . . . .	200	1.0	0.2	18.0	77.8	2008,442
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ . . . . .	100	0.4	0.4	9.8	44.4	К/К

Итого . . . . . 6.7 2.6 89.7 409.0  
71.6 84.3 364.2 2501.

ДИРЕКТОР

*[Signature]*

ПОДЛЕСНОВА Н.М

КАЛЬКУЛЯТОР СОКОЛОВА

*[Signature]*

*[Signature]*



УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР  
ГБОУ № 490



АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"  
ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ  
СТОЛОВАЯ № 4



М Е Н Ю  
09 ИЮНЯ 2023 ГОД  
10 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ 7-11 ЛЕТ

ЗАВТРАК

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
БУТЕРБРОД С СЫРОМ. . . . .	35	4.5	8.7	7.4	125.9	2008,3
КАША "ДРУЖБА". . . . .	150	4.7	7.5	20.1	166.5	2008,190
ЧАЙ С ЛИМОНОМ. . . . .	200/7	0.3	0.1	15.5	64.1	2008,431
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ . . . . .	40	3.0	4.0	29.8	167.2	К/К
БАНАН СВЕЖИЙ . . . . .	200	3.0	1.0	27.7	131.9	К/К

Итого  
ОБЕД 15.5 21.3 100.5 655.6

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР И ОГУРЦОВ	60	0.5	6.1	1.7	63.66	2008,23
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬ- КАМИ	200/20	6.1	2.5	15.7	110.0	2008,92/69
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	90	15.6	11.7	8.7	202.4	2008,280
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3.4	4.4	19.0	129.2	2008,124
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ . . . . .	200	0.7	0.1	37.0	151.7	2008,406
ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ. . . . .	40	3.2	1.7	20.4	109.7	К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2.9	1.1	18.6	95.9	К/К

Итого  
ПОЛДНИК 32.4 27.6 121.1 862.7

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ . . . . .	100	8.6	1.8	51.8	257.8	2008,477
МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ. . . . .	200	6.1	5.3	10.1	112.5	2008,434
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ . . . . .	200	1.2	0.3	10.3	48.05	К/К

Итого 15.9 7.4 72.2 418.4  
63.8 56.3 293.8 1936.

ДИРЕКТОР

ПОДЛЕСНОВА Н.М

КАЛЬКУЛЯТОР

СОКОЛОВА



УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР  
ГБОУ № 490

*Н.М. Александрова*

АО "КОМБИНАТ СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ОХТА"  
ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ  
СТОЛОВАЯ № 4



М Е Н Ю  
09 ИЮНЯ 2023 ГОД  
10 ДЕНЬ

ЛЬГОТНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ 12-18 ЛЕТ

ЗАВТРАК

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
БУТЕРБРОД С СЫРОМ. . . . .	35	4.5	8.7	7.4	125.9	2008,3
КАША "ДРУЖБА". . . . .	200	6.2	10.0	26.8	222	2008,190
ЧАЙ С ЛИМОНОМ. . . . .	200/7	0.3	0.1	15.5	64.1	2008,431
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ . . . . .	40	3.0	4.0	29.8	167.2	К/К
БАНАН СВЕЖИЙ . . . . .	200	3.0	1.0	27.7	131.9	К/К

Итого  
ОБЕД 17.0 23.8 107.2 711.1

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР И ОГУРЦОВ	100	0.9	10.1	2.9	106.1	2008,23
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬ- КАМИ	250/25	7.7	3.2	19.6	137.6	2008,92/69
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	100	17.3	13.0	9.7	224.9	2008,280
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	4.0	5.3	22.8	155.0	2008,124
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ . . . . .	200	0.7	0.1	37.0	151.7	2008,406
ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ. . . . .	60	4.8	2.6	30.6	164.5	К/К
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4.3	1.6	27.9	143.8	К/К

Итого  
ПОЛДНИК 39.7 35.9 150.5 1083.

Наименование	Выход продук (г)	Белки (г)	Жиры (г)	У/в (г)	Энерг ценн. Ккал	Технологич. справочник, рецептура
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ . . . . .	100	8.6	1.8	51.8	257.8	2008,477
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ. . . . .	200	6.1	5.3	10.1	112.5	2008,434
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ . . . . .	200	1.2	0.3	10.3	48.05	К/К

Итого 15.9 7.4 72.2 418.4  
72.6 67.1 329.9 2213.

ДИРЕКТОР

*[Signature]*

ПОДЛЕСНОВА Н.М

КАЛЬКУЛЯТОР

СОКОЛОВА

*[Signature]*

*[Signature]*